

TOMATENSUPPE

mit Hanbe

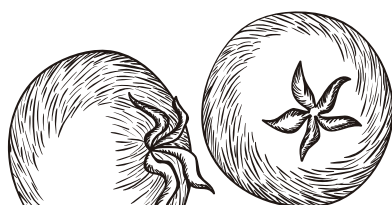
Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und in eine große Schüssel legen. Mit kochendem oder heißem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten vorsichtig die Haut und den grünen Knopf auf der Oberseite von der Tomate entfernen und die geschälten Tomaten klein schneiden. Wenn es schnell gehen soll, oder im Winter, wenn die Tomaten nicht so schmackhaft sind Tomaten aus der Dose nehmen.

Nun die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch pressen/besser klein schneiden. Beides in Olivenöl anbraten und nach ca. 3 Minuten die Tomatenstücke hinzugeben. Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe und die Gewürze (ohne die Petersilie) hinzugeben und auf niedriger Temperatur 20 Minuten köcheln lassen. Das Tomatenmark unterrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.

Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken und mit ein wenig frischer Petersilie und einem Stipp Creme fraiche servieren.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten, Gesamtzeit ca. 20 Minuten

Empfehlung: Andreas Radi
CVJM Lemgo



ZUTATEN

- 1 kg Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 3/4 l Gemüsebrühe
- Salz, Kräutersalz, Pfeffer
- Thymian, getrocknet
- 3 TL Tomatenmark
- Petersilie, frisch

